



# SMT LØBESKOLEN

Træningsplan efterår og vinter 2024 (ændret 29/7-24)



Løbeskolehold A		Hastighed: 8.00 - 7.30										Distance: Fra 0,8 km til 5 km på 4 måneder									
Uge		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
<b>Træningstype</b>					B	I		S			B			F		I		F			
Gang	min	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Løb 1	meter	200	200	200	250	250	300	325	350	375	400	375	600	575	600	700	1000	1100	1250	1300	1350
Gang	min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Løb 2	meter	200	250	250	250	275	350	350	400	450	400	400	500	600	650	800	1200	1300	1450	1600	1750
Gang	min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Løb 4	meter	200	225	250	300	350	350	400	450	500	700	550	500	750	800	800	1150	1300	1350	1550	1850
Gang	min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Løb 4	meter	200	200	275	275	300	300	350	375	400	400	750	700	600	750	750					
Gang	min	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Løb, km i alt		0,8	0,9	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,6	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4,1	4,5	5,0

Løbeskolehold B		Hastighed: 7.30 - 7.00										Distance: fra 4 til 7 km på 4 måneder									
Uge		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
<b>Træningstype</b>					B	I		S			B			F		I		F			
Gang	min	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Løb 1	km	2	2,1	2,2	2,2	2,3	2,5	2	2,6	2,8	3	2	2,2	1,8	1,8	1,5	6	6,1	6,4	6,6	7
Gang	min	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Løb 2	km	2	2,1	2,2	2,5	2,8	2,8	3	2,8	2,8	2,8	3,2	3,6	4,2	4,5	5,2					
Gang	min	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
Løb, km i alt		4	4,2	4,4	4,7	5,1	5,3	5	5,4	5,6	5,8	5,2	5,8	6	6,3	6,7	6	6,1	6,4	6,6	7

RUN - kort distance		Hastighed: Variabel										Distance: 6 - 8 km									
Uge		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
<b>Træningstype</b>					B	I		S			B			F		I		F			

RUN - lang distance		Hastighed: Variabel										Distance: 8 - 10 km									
Uge		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
<b>Træningstype</b>					B	I		S			B			F		I		F			

I: Intervaltræning

B: Bakkeløb

F: Frit løb

S: Selvttest